Datta-purāṇa – I.*7*-II.1

Tălmăcire din sanskrită de
Vlad Șovărel

București
24 iunie 2025

Cuprins

Datta-purāṇa

I.7
Despre Haṭha-yoga
(*haṭhayogakathana*)

Regulile morale obligatorii (*yama*) și conjuncturale (*niyama*)

द्वे विरूपे विभोरत्राक्लेशोत्पादनमात्मना।
अहिंसा सत्यं यथार्थसद्वागन्यार्थनिस्पृहा॥ १ ॥

1. Aici, în cele două forme (*virūpa*) de manifestare ale Domnului (*vibhū*):[1]
Ne-violența (*ahiṁsā*) – absența tulburării (*kleśa*) prin sine (*ātman*[2]);
Adevărul (*satya*) – cuvântul non-violent în concordanță cu realitatea,
Absența dorinței pentru bunul (*artha*) altuia –

अस्तेयं ब्रह्मचर्यं स्यात्सदा मैथुनवर्जनम्।
दया भूतानुग्रहोऽत्रैकरूपत्वं सदार्जवम्॥ २ ॥

2. Ne-furtul/onestitatea (*asteya*),
Castitatea (*brahmacarya*) – evitarea perpetuă a actului sexual (*maithuna*),
Compasiunea (*dayā*) – bunătate (*anugraha*) pentru [toate] ființele,
Dreapta purtare (*ārjava*) – întotdeauna o singură natură (*ekarūpatva*),

क्षमाऽप्रियादिसहनं धृतिर्नाशेऽप्यविक्रिया।
मिताहारो हितस्निग्धचतुर्थांशोनभोजनम्॥ ३ ॥

3. Calmul (*kṣamā*) – răbdarea pentru cel neprietenos etc.,
Hotărârea (*dhṛti*) – neschimbător în fața morții,[3]
Moderația în alimentație (*mitāhāra*) – mâncatul
Cu mai puțin de un sfert dintr-o mâncare agreabilă și onctuoasă,

मृज्जलाभ्यां बहिःशौचं ध्यानमन्तर्यमा इमे।
तपः कृच्छ्रैर्देहशुद्धिस्तोषो दैवाप्ततोषणम्॥ ४ ॥

4. Curățenia (*śauca*) – externă cu pământ și apă,
Internă este meditația (*dhyāna*) – acestea sunt [regulile] *yama*,
Asceza (*tapas*) - purificarea trupului prin asusterități (*kṛcchra*),
Mulțumirea (*toṣa*) – satisfacția dobândită de la zei,[4]

आस्तिक्यं वेदविश्वासो विचारः श्रवणं श्रुतेः।
दानं स्वार्थार्पणं पात्रे पूजा विष्णौ कृतार्पणम्॥ ५ ॥

5. Credința în existența lui *brahman* (*āstikya*) – deplina încredere în *Vede*,
Ascultarea tradiției (*śravaṇa*) – investigarea scripturilor (*śruti*),

1 Prin „cele două forme diferite (*virūpa*) de manifestare” se va înțelege *puruṣa-prakṛti* (Sāṁkhya) care va deveni mai târziu vedāntinul *ātman-jagat*. Orice tip de reglementare este operațională doar într-un sistem de referință dualist.

2 „Prin sine (*ātman*)” se va înțelege acea făptuire prin trup, cuvânt și gând.

3 Neschimbător în fața propriei morți sau a celor dragi reprezintă acea absență a oricărei modificări (*vikāratā*) a psihicului (*citta*).

4 *Cf. DUp* II.4-6.

Dăruirea (*dāna*) – oferirea propriilor bunuri unei persoane potrivite,
Adorarea (*pujā*) – ofranda adusă pentru Viṣṇu,

कुकर्मलज्जा ह्रीर्बुद्धिः श्रद्धा वेदोक्तकर्मसु।
विधिवद्विष्णुपर्वैकादश्युपोषणकं व्रतम्॥६॥

6. Sfioșenia (*hrī*) – percepția (*buddhi*) rușinii în acțiunea greșită,
Credința (*śraddhā*) – acțiunile prescrise de *Vede*,
Legământul (*vrata*) – postul *ekādaśī*
În ziua lui Viṣṇu conform prescripțiilor,[1]

वेदाविरुद्धगुर्वाप्तमन्त्राभ्यासो जपस्त्रिधा।
वाचिकोऽसन्मानसः सन् रहस्यो मध्यमो जपः॥७॥

7. Rugăciunea (*japa*) – acea repetiție a unei *mantra*
Care nu este incompatibilă cu *Vedele*, obținută de la maestru (*guru*)
Și care este de trei feluri: verbală (*vācika*) – falsă (*asat*),
Mentală (*mānasa*) – reală (*sat*) și ascunsă (*rahasya*) – intermediară.[2]

Postúrile (*āsana*)

दशैते नियमा अष्टासनानि स्वस्तिकं त्विदम्।
जानूर्वन्तः पदौ कृत्वा समाङ्गेनोपवेशनम्॥८॥

8. Acestea sunt cele zece [reguli] *niyama*.
Cele opt postúri: aceasta este [postura] prosperității (*svastika*):
Punând piciorele între genunchi (*jānu*) și coapse (*ūru*),
Stă jos cu toate membrele (*aṅga*) drepte.

गोमुखं दक्षगुल्फोऽन्यपृष्ठपार्श्वे परोऽन्यथा।
स्वान्योरुपादविन्यासाद्वीराख्यं चाथ पद्मकम्॥९॥

9. Postura feței de vacă (*gomukha*): punând glezna dreaptă
Pe cealaltă parte laterală – celălalt (*i.e.* stângul) în același fel.
Cea numită a eroului (*vīra*): punând picioarele coapsele (*ūru*) proprii fiecăruia.
Acum [postura] lotusului (*padmaka*):

पृष्ठतो व्यस्तपाणिभ्यां व्यस्तोरुस्थाङ्घ्रिधारणम्।
अन्योन्यगुल्फयोगेन जानुस्थकरपल्लवैः॥१०॥

10. Ținând picioarele, încrucișate peste coapse (*ūru*),
Cu mâinile, încrucișate pe la spate.
Prin unirea gleznelor (*gulpha*) între ele,
Cu palmele mâinilor deschise peste genunchi (*jānu*),

---

1 *Ekādaśī* sau *haridina* (ziua lui Viṣṇu) este atât o asceză cât și....

2 Rezultatele rugăciunii „verbale", cea care este auzită și de alții, sunt foarte mici; rezultatele celei „mentale", nefiind auzite de altcineva, sunt incomensurabile, iar rezultatele celei „ascunse", care este murmurată în singurătate, sunt intermediare.

सिंहासनं व्यात्तवक्त्रं पूज्यं नासाग्रदृष्टिकम् ।
योनिमेढ्रोर्ध्वस्थगुल्फं सिद्धं भ्रूमध्यदृग्वरम् ॥ ११ ॥

11. Gura este deschisă, respectabil (*pūjya*),
Cu privirea asupra vârfului nasului – postura leului (*siṁha-āsana*).
[Postura] desăvârșitului (*siddha*): glezna stă deasupra organelor genitale,
Cea mai bună privire fiind la mijloc între sprâncene.

मायूरं दण्डवद्व्योम्नि भूहस्तं नाभिकूर्परम् ।
भद्रं स्यात्सीवनीपार्श्वयुक्करात्ताङ्घ्रिगुल्फकं ॥ १२ ॥

12. [Postura] păunului (*māyūra*): coatele în buric (*nābhi*),
Palmele pe pământ, în aer asemenea unui băț.
[Postura] auspicioasă (*bhadra*): gleznele picioarelor
Sunt apucate cu mâinile și unite cu părțile laterale ale perineului (*sīvanī*).

Dimensiunile trupului (*deha-pramāṇa*)

स्यादासनजयात्सर्वजयोऽशक्तौ शवासनम् ।
सार्धत्रिहस्तो देहोऽयं गुदमेढ्रान्तमध्यकम् ॥ १३ ॥

13. Postura cadavrului (*śava-āsana*): atunci când este lipsit de putere (*aśakti*),
Fiind biruitor în toate după ce a fost victorios în postúri (*āsana*).
Acest trup are trei coți (*hasta*) și jumătate,
Iar centrul [său] se află între anus (*guda*) și organele genitale (*meḍhra*).

ततो नवाङ्गुलं कन्द आनाभेरुद्गता अतः ।
द्वासप्ततिसहस्राणि मुख्या नाड्यश्चतुर्दश ॥ १४ ॥

14. Astfel, de acolo (*i.e.* centru), nodul (*kanda*) este situat
La nouă degete (*aṅgula*) în sus spre buric (*nābhi*).
72000 de trasee psiho-energetice (*nāḍi*) [pornesc de acolo];
14 [dintre acestea] sunt principale;

एतासामुत्तमास्तिस्र आसामेकाप्यनुत्तमा ।
पिङ्गला दक्षनासान्ता सूरेशा दिनसंज्ञिता ॥ १५ ॥

15. Dintre acestea trei sunt cele mai importante,
Dintre acestea doar una este cea mai importantă.
Piṅgalā se termină în partea dreaptă a nasului,
Și fiind guvernată de Soare (Sūrya) este cunoscută ziua;

इडापि वामनासान्ता निद्रेंज्ञा चन्द्रपा सुखा ।
सुषुम्णा ब्रह्मरन्ध्रान्ता कालभोक्त्र्यमृतत्वदा ॥ १६ ॥

16. *Iḍā* se termină, de asemenea, în partea stângă a nasului, plăcută,
Și fiind guvernată de Lună (Candra) este cunoscută noaptea;
Suṣumṇā se termină în apertura lui Brahmā (*brahmarandhra*),
Fiind dăruitoarea imortalității ce consumă timpul (*kāla*).

तन्मूले कुटिला शक्तिर्मोक्षविघ्नप्रदाऽसताम्।
नाभ्यूर्ध्वं प्राणोऽधोऽपानः समानो नाभिमण्डले॥ १७॥

17. În acea rădăcină Śakti este încolăcită (*i.e. Kuṇḍalinī*);
Pentru cei impuri (*asat*) generează obstacole pe calea mântuirii (*mokṣa*).
Prāṇa este deasupra buricului (*nābhi*), *apāna* este dedesubt,
Samāna se află în zona buricului (*nābhi*),

चरत्युदानः कण्ठे च व्यानः सर्वशरीरगः।
त्वगादिषु च नागाद्यास्त्र्यस्रोऽग्निर्नाभिमध्यगः॥ १८॥

18. *Udāna* merge în gât,
Vyāna merge prin tot trupul,
Iar *nāga* etc.[1] se află în piele (*tvac*) etc.[2]
Focul (*agni*) ce merge prin mijlocul buricului (*nābhi*) este triunghiular

नृणां वृत्तो विहङ्गानां [१]चतुरस्रश्चतुष्पदाम्।
कृत्वाग्नेरूर्ध्वमम्भोऽन्नं प्राणोऽधस्थो धमत्यमुम्॥ १९॥

19. Pentru oameni; circular (*vṛtta*) pentru păsări;
Rectangular (*caturasra*) pentru patrupede;
Făcând ca apa și hrana să fie deasupra focului (*agni*),
Prāṇa care se află jos îl suflă pe acesta (*i.e.* focul).

स दीप्तोऽन्नं पचेदङ्गे व्यानं सारोऽस्य यच्छति।
निश्वासोच्छ्वासकृत्प्राणोऽपानो विण्मूत्रहापकः॥ २०॥

20. Acesta care este fierbinte trebuie să gătească hrana în trup –
Vyāna, care este a sa esență, merge.
Prāṇa și *apāna* realizează expirul și inspirul,
Diminuarea fecalelor și a urinei.

उदानोऽङ्गोन्नयनकृत्समानः शोषणादिकृत्।
तथोद्गारोन्मीलनक्षुत्तन्द्राव्याप्तिकराः परे॥ २१॥

21. *Udāna* determină ridicarea (*unnayana*) [la trezire a instrumentelor],
Samāna determină deshidratarea (*śoṣaṇa*) etc., și tot astfel
Celelalte determină vomitarea (*udgāra*), deschiderea ochilor (*unmīlana*),
Strănutul (*kṣut*), somnolența (*tandrā*), ubicuitatea (*vyāpti*).

चले प्राणे चलं चित्तं निश्चले निश्चलं तयोः।
नष्ट एकतरे नाशो द्वयोरपि स योगतः॥ २२॥

22. Atunci când *prāṇa* se mișcă, psihicul (*citta*) se mișcă,
Atunci când [una] este nemișcată [și cealaltă] este nemișcată deopotrivă.
Atunci când una dintre acestea două este distrusă,
Distrugerea este a amândurora – aceasta este interconexiunea [lor].

---

[१] चतुरस्र॥

---

1 *I.e. nāga, kurma, kṛkara, devadatta & dhanaṁjaya.*

2 *I.e.* piele (*tvac*), sânge (*rasa*), carne (*māṁsa*), oase (*asthi*) & vene (*śirā/sirā*).

न ज्ञानं जीवति प्राणे मनस्यपि लयं नयेत्।
द्वयं गच्छति मोक्षं स योगी नान्यः कथंचन॥२३॥

23. Cunoașterea (*jñāna*) nu rămâne vie atunci când
Suflul (*prāṇa*) și mintea (*manas*) sunt conduse spre dizolvare (*laya*);
Acest yogin dobândește mântuirea (*mokṣa*) atunci când ambele merg –
Nu există în niciun fel o altă cale.

नात्यश्नतोऽनश्नतोऽतिसुप्तस्यैष¹ न जाग्रतः।
युक्तचेष्टाहारनिद्रागतेर्योगो भवेत्सुखः॥२४॥

24. Pentru cel care nu mănâncă prea mult (*atyaśnat*) sau deloc (*anaśnat*),
Care nu doarme prea mult (*atisupta*) sau deloc (*jāgrat*) –
A cărui atitudine cu privire la mâncare și somn este corectă (*yukta*) –
Yoga trebuie să fie plăcută (*sukha*).

क्षाराम्लतिक्तकटुरूक्षकदन्नशाकस्त्र्यग्न्यध्वभाङ्न लभतेऽकुशलोऽस्य सिद्धिम्।
शुण्ठीसितासुमनशालिसदन्नमुद्गचक्षुष्यशाकघृतदुग्धसदम्बुपथ्यम्॥२५॥

25. Înțepător (*kṣārā*), acru (*amla*), amar (*tikta*), picant (*kaṭu*),
Neplăcut (*rūkṣa*), mâncare rea (*kadanna*), verdețuri (*śāka*[1]),
Femeie (*strī*), foc (*agni*) și călătorie (*adhvan*) – cel ce se bucură de acestea
Este un ignorant ce nu obține desăvârșirea (*siddhi*) acesteia (*i.e.* Yoga).
Ghimbir uscat (*śuṇṭhī*), zahăr rafinat (*sitā*), grâu (*sumana*),
Orez (*śāli*), mâncare pură (*sat*), fasole mung (*mudga*),
[Cele cinci] ierburi (*śāka*) agreabile (*cakṣuṣya*), unt clarifiat (*ghṛta*),
Lapte (*dugdha*) și apă pură – acestea sunt cele binefăcătoare.

दैवी संपत्स्वधर्मस्थो निश्चिन्तो गुरुसेवकः।
सद्देशे ²मथिकामध्ये रक्षिते निरुपद्रवे॥२६॥

26. Astrolog (*daivin*), aflat pe deplin în propria-i lege (*svadharma*),
Lipsit de gânduri (*niścinta*), adorator al maestrului (*guru*),
Aflat într-o regiune pură (*sat*), protejat și
Lipsit de pericole în mijlocul unei mici colibe (*maṭhika*).

Controlul suflului (*prāṇāyāma*)

भक्त्येष्टदेवं नत्वाऽऽदौ सूपविष्टः सुदिङ्मुखः।
कुशाजिनांशुकेष्वेव प्राणायामान्समभ्यसेत्॥२७॥

27. Adorând propria divinitate (*iṣṭa-deva*), făcând mai întâi o plecăciune,
Așezat comfortabil cu fața către punctul cardinal potrivit,
Desigur pe iarbă *kuśa*, blană (*ajina*) sau scoarță de copac (*aṁśuka*),
Trebuie să practice *prāṇāyāma*.

¹अपि सुप्तस्यैष॥ ²मठिका॥

1 Verdețurile, cu excepția celor cinci plante (), sunt considerate dezagreabile (*acakṣuṣya*).

चन्द्रेणापूर्य वायुं षट् दशमात्रं हनुं हृदि।
कृत्वा चतुःषष्टिमात्रं कुंभयित्वा विरेचयेत्॥२८॥

28. Aerul (*vāyu*) fiind inspirat pe calea lunară (*candra*)
Timp de 16 unități (*mātra*), bărbia în piept (*hṛd*),
Făcând de 64 de unități (*mātra*)
Apnee (*kumbhaka*), trebuie să expire

शनैः कुम्भार्धकालेन पश्चादाकर्षितोदरः।
त्यजेत्सूर्येणाथ तेन पीत्वान्येन तथा पुनः॥२९॥

29. Cu mare grijă, pe jumătate din timpul unei *kumbhaka* (*i.e.* 32 *mātra*),
După aceea, abdomenul (*udara*) este retras în sine (*i.e. uḍḍiyāna-bandha*),
Trebuie să elimine pe calea solară (*sūrya*),
Inspirând astfel din nou prin cealaltă (*i.e. candra*).

पञ्चर्ध्याह्न्यह्न्यशीत्यन्तैस्त्रिसंध्यमसुयामकैः।
त्रिमासोर्ध्वं प्राणजयः सिद्ध्येत्केवलकुम्भकः॥३०॥

30. Crescând zi de zi de la cinci până la opt zeci [*mātra*],
La cele trei încheieturi ale zilei[1] cu ajutorul controlului suflurilor,
După trei luni de zile de izbândă asupra suflului (*prāṇa*)
Apneea absolută (*kevala-kumbhaka*) poate fi desăvârșită.

ध्येयोऽत्र तारो हृदीक्ष्यं भ्रूमध्ये चेन्दुमण्डलम्।
दार्ढ्याय लाघवायाङ्गमुत्थस्वेदेन मर्दयेत्॥३१॥

31. Aici (*i.e. kumbhaka*) obiectul meditației este „salvatorul"[2], ca fiind perceput
În inimă (*hṛd*), între sprâncene (*bhrūmadhya*) și în zona/discul Lunii.
Pentru fermitate (*dārḍhya*) și ușurință (*lāghava*)
Trupul (*aṅga*) trebuie șters de transpirația care apare.

शुद्ध्यै क्रियाश्चित्रकुम्भाः सिद्ध्यै मुद्राश्च कीर्तिताः।
प्राणायामैरुभे तेऽपि साध्य आरोग्यमप्युत॥३२॥

32. Pentru puritate (*śuddhi*[3]) sunt [cele șase] acțiuni (*kriyā*);
Pentru desăvârșire (*siddhi*) sunt descrise variate *kumbhaka* și *mudrā*[4];
De asemenea și prin [exercițiile de] *prāṇāyāma* pot fi dobândite
Acestea două (*i.e. śuddhi & siddhi*) și starea de sănătate (*ārogya*).

समासीनो यतास्योऽन्तः प्राणं दक्षिणया त्यजेत्।
सारं लगति हृत्कण्ठकपोलावध्यसौ यथा॥३३॥

33. Cel ce stă adunat [într-o postură], cu fața către interior,
Trebuie să elimine suflul (*prāṇa*) prin [nara] dreaptă;
Esența (*sāra*, *i.e. praṇava*) pătrunde de la inimă (*hṛd*), gât (*kaṇṭha*)
Și până la frunte (*kapola*) – astfel este acest [suflu (*vāyu*)].

1 *Tri-saṁdhya* – „la cele trei diviziuni ale zilei": răsărit, noon and sunset.
2 „Salvatorul" (*tāra*) este *praṇava*, *i.e.* AUṀ.
3 Puritatea celor trei umori (*doṣa*): *kapha*, *vāta* & *pitta*.
4 Opt *kumbhaka* și zece *mudrā*.

लोहकारस्य भस्त्रावच्छक्त्याऽऽश्वापूर्य रेचयेत्।
वामां मध्यानामिकाभ्यां धृत्वा जाते श्रमे विधेः ॥ ३४ ॥

34. Asemenea foalelor (*bhastra*) unui fierar
Umflate cu o energie (*śakti*) ca de cal, trebuie să elimine
Obturând [nara] stângă cu degetele mijlociu și inelar –
Calea (*vidhi*) [umplerii] este prin aceea prin care s-a eliminat.

पीत्वा प्राणं कुम्भयित्वा धृत्वाङ्गुष्ठेन दक्षिणाम्।
वामया रेचयेन्मन्दं तथाऽथ प्राग्वदाचरेत्॥ ३५ ॥

35. Bând suflul (*prāṇa*), realizând apneea (*kumbhaka*),
Presând cu degetul gros [nara] dreaptă,
Trebuie să elimine ușor prin [nara] stângă –
Și astfel trebuie să practice ca mai înainte.

द्विनाड्यभ्यासाद्यामार्धं शक्तिर्मार्गं ददात्यरम्।
भस्त्रेयं सर्वदोषघ्नि रुक्पापघ्न्यपि सिद्धिदा[१] ॥ ३६ ॥

36. Din practicarea pe cele două trasee/nări (*nāḍi*) timp de 90 min.
Conferă repede „calea puterii” (*śakti-mārga*).
Această *bhastrā* este distrugătoarea tuturor bolilor (*doṣa*),
Distrugătoarea suferinței (*ruj*) și a păcatului (*pāpa*), dăruitoarea desăvârșirii (*siddhi*).

शिश्ननाभ्यन्तस्थकन्दं सति वज्रासने पदौ।
धृत्वा दृढं प्रपीड्यारं भस्त्रां सिद्धासनस्थितः ॥ ३७ ॥

37. *Kanda* se află situat între organul genital masculin (*śiśna*) și buric (*nābhi*).
Fiind aflat în *vajra-āsana*, picioarele
Trebuie ținute ferm, foalele (*bhastrā*) fiind presate repede.
Cel aflat în postura desăvârșitului (*siddha-āsana*)

समाकुञ्चितनाभिर्द्राक्कुर्याच्छक्तिश्चलत्यतः।
यामार्धाभ्यासतो धैर्यान्मध्यनाड्यां समुद्गता ॥ ३८ ॥

38. Buricul (*nābhi*) retras/contractat trebuie făcut rapid,
Astfel *śakti* (*i.e.* Kuṇḍalinī) se mișcă.
Dintr-o practică fermă timp de 90 min.
[Kuṇḍalinī] se ridică prin traseul (*nāḍī*) median (*i.e. suṣumnā*).

ऊर्ध्वाकृष्टा भवेत्किंचिच्छक्तिर्नाडीमुखं त्यजेत्।
ततः स्वतो व्रजत्यूर्ध्वं प्राणोऽतस्तां विचालयेत्॥ ३९ ॥

39. Fiind atrasă în sus câtuși de puțin,
Śakti abandonează intrarea traseului (*nāḍī*) [*suṣumnā*]
Și merge astfel în sus prin propria-i natură/voință –
De aceea trebuie s-o agite suflul (*prāṇa*).

[१] सिद्धदा ॥

चालनात्सर्वसिद्ध्याप्तिर्मण्डलाद्योगिनो न तु।
रुग्भ्योऽभयं यमाच्चापि नेतोऽन्यन्नाडिशोधनम्॥४०॥

40. Din agitare apare dobândirea tuturor desăvârșirilor (*siddhi*),
După patruzeci de zile (*maṇḍala*) pentru yogin nu mai există
Frica din cauza suferințelor (*ruj*) și desigur și a morții (*yama*),
În plus față de aceasta și purificarea traseelor psiho-energetice (*nāḍī*).

Sigiliul zborului (*khecarī-mudrā*)

चालितायामपि प्राणो बद्धा चेद्रसना सुखम्।
व्रजत्यूर्ध्वं सिद्धिपूर्वं राजयोगपदप्रदः॥४१॥

41. Suflul (*prāṇa*) fiind agitat[1]
Iar limba (*rasanā*) fixată comfortabil,
Merge în sus, precedând astfel desăvârșirea (*siddhi*),
Fiind dăruitoarea etapei/stării Rāja-yoga (*i.e. samādhi*).

जिह्वामूलशिरां छित्वा रोममात्रं प्रवर्धयेत्।
पथ्यासैन्धवचूर्णैर्गां चालयेद्दोहयेद्पुनः॥४२॥

42. Tăind frenul (*śirā*) de la rădăcina limbii (*jihvā*),
Trebuie să mărească [tăietura] cu dimensiunea unui fir de păr;
Cu praf de sare și de *harītakī* limba
Trebuie frecată și mulsă în mod repetat.

दिने दिने छेदनाद्यैस्त्र्यध्वगा वर्धते कला।
षण्मासादिति जिह्वाधः शिराबन्धो विनश्यति॥४३॥

43. Zi de zi prin tăiere etc.,
Cea care merge prin mijlocul dintre sprâncene se mărește cu puțin.
În șase luni de zile legătura frenului (*śirā*)
Care se află sub limbă este distrusă.

मुद्रा स्यात्खेचरी त्र्यध्वे योजितावाङ्मुखी कला।
रसस्वादोऽमृतप्राप्तिस्ततः प्राणमनोजयः॥४४॥

44. Acest sigiliu (*mudrā*) este *khecarī*,
În care limba stă în sens contrar, unită între sprâncene (*tryadhva*).
Dobândind *amṛta*, se bucură de esență (*rasa*),
Fiind astfel învingător asupra suflului (*prāṇa*) și minții (*manas*).

सहज्जिह्वा चरत्यस्य खे कदापि स्पृशन्ति नो।
विषार्तिरुग्जराक्षुत्तृण्निद्रातन्द्रामृतिक्रियाः॥४५॥

45. Atunci când limba se mișcă în interiorul
Spațiului (*kha*) acestuia, nu este atins de activități precum:
Suferință din cauza veninului (*viṣa*), boală (*ruj*), decrepitudine (*jarā*),
Foame (*kṣut*), sete (*tṛṣ*), somn (*nidrā*), epuizare (*tandrā*) și moarte (*mṛti*).

1 Var. fiind făcut să coboare.

बिन्दुः स्त्र्याश्लेषितस्यापि न क्षरत्यूर्ध्वमेति सः।
चलितश्चेद्योनिमुद्राबद्धो[१] मुक्तः स भोग्यपि॥४६॥

46. Acea picătură (*bindu*) a îmbrățișării cu femeia (*strī*),
Dacă nu se scurge atunci merge în sus,
Iar dacă este deturnat [trebuie] legat prin *yoni-mudrā* –
Astfel cel izbăvit (*mukta*) devine și cel ce se bucură (*bhogin*).

सुधान्तः स्रवतीन्दोस्तां ग्रसत्यर्कस्ततो जरा।
अधःशीर्षोर्ध्वपात्तिष्ठेद्बह्वाहारः शनैःशनैः॥४७॥

47. Din Lună (*i.e. tālu*) curge în interior nectarul (*sudhā*),
Acesta este devorat de către foc – astfel devine bătrân (*jaras*).
Stând cu picioarele în sus și capul în jos,
Încet-încet trebuie multă mâncare.

याममात्रं ततः सिद्धिर्व्यस्तेयं करणीष्टदा।
वलीपलितवेपघ्नी मृत्युहन्त्री सुधाप्रदा॥४८॥

48. Desăvârșirea (*siddhi*) apare după doar trei ore,
Această inversiune este instrumentul (*karaṇī*) dăruitor al celor dorite,
Îndepărtează pe deplin ridurile și încărunțirea (*valīpalita*),
Distrugător al morții (*mṛtyu*), dăruitor al nectarului (*sudhā*).

Marele sigiliu (*mahā-mudrā*)

योनिंस्थवामगुल्फो ना करात्तप्रसृतान्यपात्।
कुम्भं कुर्यात्पुनर्व्यस्तं क्षयगुल्मादिरुग्लयः॥४९॥

49. Glezna stângă fiind plasată în perineu (*yoni*),
Celălalt picior este întins și ținut cu mâna;
Trebuie să facă apnee (*kumbha*) și din nou inversiunea (*i.e. viparīta*) –
Astfel dispare suferința (*ruj*) produsă de tuberculoză (*kṣaya*), megalii abdominale (*gulma*) etc.

पूर्ववत्प्रसृतं पादं कृत्वोरौ कृतकुम्भकः।
क्लेशहीनो ज्ञानवांश्च नाभौ प्राणधृतेररुक्॥५०॥

50. Piciorul care a fost mai înainte întins,
Trebuie pus pe coapsă (*ūru*) și realizată apneea (*kumbhaka*).
Lipsit de tulburare (*kleśa*) și înzestrat cu cunoaștere (*jñānavat*),
Lipsit de boală (*aruj*) – prin ținerea suflului (*prāṇa*) în ombilic (*nābhi*);

मनोजयश्च नासाग्रे पादाङ्गुष्ठेऽङ्गलाघवम्।
भ्रूमध्ये चामृतप्राप्तिरारोग्यं तुन्दपार्श्वयोः॥५१॥

51. Și învingător asupra minții (*manas*) – în vârful nasului;
Ușurința trupului – în vârful degetului gros al piciorului;
Iar dobândirea nectarului (*amṛta*) – în mijlocul dintre sprâncene;
Lipsit de boală – în abdomen și torace;

---

[१] वद्धो॥

विषज्वरान्तस्तु दन्ते वायुपानाच्च जिह्वया।
श्रमतृड्व्याधिदाहान्तः कल्याणी वाक् सुधाशनम्॥५२॥

52. Remediu împotriva febrei (*jvara*) și a otrăvurilor (*viṣa*) – în dinte;
Prin înghițirea suflului (*vāyu*) cu ajutorul limbii –
Remediu împotriva febrei (*dāha*), bolilor (*vyādhi*), setei (*tṛṣ*) și a epuizării (*śrama*),
Cuvânt (*vāc*) auspicios, dobândire a nectarului (*sudhā*).

स्वास्थ्येऽग्नौ दीप्तेऽङ्गसादे[१] नाडीशुद्धावनामये।
नादस्फुटत्वे[२] सुदृष्ट्याः[३] सिद्धिबिन्दौ[४] जिते सति॥५३॥

53. Când gura este strălucitoare ca focul, când trupul decade,
Când traseele psiho-energetice (*nāḍī*) sunt purificate și este lipsit de boli,
Când sunetul subtil (*nāda*) se manifestă, când picătura a fost desăvârșită,
Atunci a fost cucerită clar-vederea (*sudṛṣṭi*).

इति श्रीमद्दत्तात्रेयपुराणे सार्धत्रिसाहस्र्यां
त्रिकाण्डमण्डितायां संहितायां वासुदेव्यां
प्रथमाष्टके ज्ञानकाण्डे साङ्गोपाङ्गहठयोगकथनं
नाम सप्तमोऽध्यायः॥

---

[१] सग्दे॥ [२] नादः स्फुटत्वे॥ [३] सुदृष्ट्योः॥ [४] सिद्धिर्बिन्दौ॥

I.8
Despre Yoga
(*yogakathana*)

इदं श्रेष्ठं भजेत्तस्य सिध्येत्केवलकुम्भकः।
न तस्य दुर्लभं किंचित्सोऽजेयः कैरपीह हि॥ १॥

1. Această splendidă [formă] a sa (Dattātreya) trebuie adorată.
Poate să desăvârșească apneea absolută (*kevala-kumbhaka*),
Căci astfel nimic nu este greu de dobândit pentru acesta –
Acesta fiind de neînvins, căci cine altfel ar putea aceasta aici?

देहे पादादिमूर्धान्ते स्थिता लोकाश्चतुर्दश।
हृत्संयमात्तत्र तत्र तत्तल्लोकविदीरिता॥ २॥

2. În trup, începând cu tălpile și terminând cu capul,
Se află situate cele paisprezece lumi (*loka*).[1]
Făcând *saṁyama* în inimă (*hṛt*) în fiecare loc în parte –
Astfel a explicat cunoașterea despre fiecare lume (*loka*) în parte.

अर्थज्ञानं तारकायां नासाग्रे चेन्द्रलोकवित्।
तदधो वह्निलोकस्य चक्षुषोः सर्वलोकवित्॥ ३॥

3. În pupila ochiului (*tārakā*) – cunoașterea sensului (*artha*);
Iar în vârful nasului (*nāsāgra*) – cunoașterea lumii lui Indra;
Acolo dedesubt – [cunoașterea] lumii lui Vahni (Agni);
În cei doi ochi – cunoașterea întregii lumi;

श्रोत्रे च यमलोकस्य तत्पार्श्वे नैर्ऋतस्य वित्।
पृष्ठे वरुणलोकस्य वायुलोकस्य च श्रुतौ॥ ४॥

4. Iar în ureche (*śrota*) – [cunoașterea] lumii lui Yama;
În zona coastelor acestuia – cunoașterea [lumii] lui Nairṛta;
Pe partea din spate – [cunoașterea] lumii lui Varuṇa;
În ureche (*śruti*) – [cunoașterea] lumii lui Vāyu;

कण्ठे कुबेरलोकस्य वामेक्षिण शिवलोकवित्।
दक्षे परमलोकस्य ब्रह्मलोकस्य मूर्ध्नि वित्॥ ५॥

5. În gât – [cunoașterea] lumii lui Kubera;
În ochiul stâng – cunoașterea lumii lui Śiva;
În cel drept – [cunoașterea] lumii supremului (Viṣṇu);
În cap – cunoașterea lumii lui Brahmā;

1 Acestea sunt după cum urmează, șapte superioare: *bhū*, *bhuvas*, *svar*, *mahas*, *janas*, *tapas* & *satya*, și șapte inferioare: *atala*, *vitala*, *sutala*, *rasātala*, *talātala*, *mahātala*, *pātāla* & *naraka*.

तत्तज्जन्तुध्वनौ तत्तद्भूतज्ञानं च कर्मणि।
प्राग्जातिविच्चान्यचित्ते स्फुटं तच्चित्तवृत्तिवित्॥ ६ ॥

6. În sunetul fiecărei creaturi în parte – cunoașterea ființelor (*bhūta*);
Iar în acțiune (*karman*) – cunoașterea vieților anterioare;
Asupra psihicului altei persoane se manifestă în mod distinct
Cunoașterea activității (*vr̥tti*) psihicului (*citta*) aceleia.

सूर्येन्द्वोर्लोकभज्ञानं ध्रुवे तद्गतिदर्शनम्।
स्वार्थे पुरुषविद्वीर्ये मारुत्यादिबलस्य वित्॥ ७ ॥

7. În Soare și Lună – cunoașterea manifestării lumilor;
Asupra Stelei Polare – vederea mișcării acestora (corpurilor cerești);[1]
Asupra propriei naturi (*svārtha*) – cunoașterea spiritului (*puruṣa*);
Asupra vigorii (*vīrya*) – cunoașterea puterii celor din Marut etc.

कायरूपेऽप्यदृश्यस्य कायव्यूहस्य नाभितः।
अतीतानागतज्ञानं स्याद्धर्माधर्मयोर्गले॥ ८ ॥

8. Asupra formei corpului – [cunoașterea stării de] invizibilitate;
Asupra ombilicului (*nābhi*) – [cunoașterea] alcătuirii trupului;
Asupra curgerii (*gala*) celor drepte (*dharma*) și nedrepte (*adharma*) –
Cunoașterea trecutului și a viitorului.

क्षुत्तृण्नाशः कूर्मनाड्यां स्थैर्यं तारे च सिद्धिदृक्।
कायखे खगतिस्तत्तत्सिद्धयस्तत्र तत्र च॥ ९ ॥

9. Asupra traseului psiho-energetic *kūrma* – dispariția foamei și a setei;
Asupra stelei fixe/ochiului fix – manifestarea desăvârșirilor (*siddhi*);
Asupra spațiului corpului – mergerea prin spațiu (*kha*);
Și tot astfel și fiecare dintre celelalte desăvârșiri (*siddhi*);

प्रत्याहारस्त्वाहरणमर्थचारी गवां बलात्।
आत्मान्वयेन दृष्टिश्च फलत्यागश्च कर्मणः॥ १० ॥

10. De asemenea, *pratyāhāra* este luarea înapoi
Cu putere a demersului spre obiectele (*artha*) organelor de simț (*go*).
Prin asocierea cu sinele (*ātman*) apare vederea (*dr̥ṣṭi*)
Și abandonarea fructelor acțiunii (*karman*).

वैरस्यं चेन्द्रियार्थेषु प्रतिमर्म च हृत्स्थितिः।
प्रत्याहारः पञ्चधैवं धारणापि च पञ्चधा॥ ११ ॥

11. Dezgustul în obiectele simțurilor (*indriya*)
Este punctul sensibil (*marman*) ce se află în inimă (*hr̥d*).
Pratyāhāra este de cinci feluri,
La fel și concentrarea (*dhāraṇā*) este de cinci feluri.

1 Vezi *Ysū* III.29.

हृत्प्राणधारणा हृद्धीधारणाऽध्यात्मधारणा ।
तन्मूर्तिधारणा क्ष्मादौ हार्दखेऽन्यखधारणा ॥ १२ ॥

12. *Dhāraṇā* suflului (*prāṇa*) în inimă (*hṛd*);
Dhāraṇā intelectului (*dhī*) în inimă (*hṛd*);
Dhāraṇā în sine (*adhyātma*);
Dhāraṇā asupra acestei forme/naturi (*mūrti*);
Dhāraṇā în alte spații – în spațiul inimii, în pământ etc.

वज्राङ्कुशध्वजाब्जाङ्कयुग्रक्ताब्जाभपत्तलम् ।
नखमाणिक्यभाध्वस्तभक्तहार्दतमस्ततिम् ॥ १३ ॥

13. Trăsnet (*vajra*), croșeu (*aṅkuśa*), stindard (*dhvaja*), lotus (*abja*),
Înzestrat cu o cange (*aṅka*), în palmă fiind căzut un lotus roșu,
Marele întuneric (*tamastati*) al inimii adoratorului (*bhakta*),
Ca și cum ar fi acoperită de părticele de rubin.

गूढगुल्फं कूर्मपृष्ठोल्लसत्पादोपरिस्थलम् ।
परिपुष्टसुजङ्घोरुं विशालजघनस्थलम् ॥ १४ ॥

14. Glezna ascunsă, piciorul strălucitor
Plasat este pe spatele/carapacea țestoasei (*kūrma*),
Având coapse și picioare frumoase și puternice,
Așezat fiind pe fesele-i puternice,

पृथुश्रोणिं च काकुत्स्थं चारुनाभिं दलोदरम् ।
कपाटवक्षसं दीर्घमांसलोरगवद्भुजम् ॥ १५ ॥

15. Puternic în șolduri, stând pe un vârf [de munte],
Cu un preafrumos buric (*nābhi*), cu abdomenul subțire,
Cu pieptul mare, cu brațul
Musculos și lung asemenea unui șarpe,

[1]सुचिह्नचिह्नितकरं कम्बुकण्ठं स्मिताननम् ।
स्नैग्ध्यधावल्ययुक्ताक्षं चलतिपङ्गजटाधरम् ॥ १६ ॥

16. Mâna extrem de distinctiv evidențiată,
Având gâtul ca o cochilie[1], cu gura zâmbitoare,
Înzestrat cu ochi puri și afectuoși,
Cu părul în șuvițe galbene șerpuinde,

चन्द्रकान्तं प्रभुं कृष्णभ्रूश्मश्रुकनीनिकम् ।
भावशुद्धद्विजाकीर्णं प्रसन्नमुखपङ्कजम् ॥ १७ ॥

17. Minunat ca Luna (Candra), domn/puternic (*prabhu*),
Cu sprâncenele negre, feciorelnic și fără de barbă,
Înconjurat de cei de două ori născuți ce au o natură pură,
Cu o luminoasă față ca de lotus,

---

[1]सुचिह्नाचिह्नित ॥

---

1 „Gâtul ca o cochilie” – gâtul aplecat fiind într-o parte, formează pliuri ale pielii sub forma spiralelor unei cochilii.

सिद्धासनसमासीनम् वराभयदसत्करम्।
क्षणेक्षणेऽपि स्वभक्तस्मृतिगामिनमीश्वरम्॥ १८॥

18. Fiind așezat pe deplin în postura desăvârșitului (*siddha-āsana*),
[*Mudrā*] binefacerii (*varada*) și al neînfricării (*abhayada*) cu mâna potrivită,
În fiece moment este Domnul (*īśvara*) ce merge
În întâmpinarea dorințelor (*smṛti*) propriilor adoratori (*bhakta*),

अनुग्रहाख्व्यहृत्स्थेन्दुज्ञापितस्मितचन्द्रिकम्।
सदाखण्डसमाधिस्थं[1] दत्तात्रेयं दिगम्बरम्॥ १९॥

19. Zâmbetul aidoma Lunii este cunoscut ca fiind scânteia/luna (*indu*)
Ce se află în inimă (*hṛd*) – declarat ca fiind [a Sa] grație (*anugraha*).
Dattātreya, cel îmbrăcat în spațiu,
Se află întotdeauna într-o stare neîntreruptă de contemplare (*samādhi*).

आसेचनकमूर्तिं तं सदापादाद्धृदामुखम्।
ध्यायेत्समाहितो योगी निवृत्ताखिलवृत्तिकः॥ २०॥

20. Această manifestare (*mūrti*) fermecătoare,
Fiind întotdeauna răsplătitoare, este înaintea inimii.
Yoginul trebuie să mediteze adunat/atent,
Astfel toată activitatea (*vṛtti*) [psihicului (*citta*)] dispare (*nivṛtta*).

इदं तु सगुणध्यानं स्वेच्छोपात्तचिदात्मनः।
निर्गुणं केवलं हास्यं सच्चित्सुखमयं परम्॥ २१॥

21. Aceasta este desigur meditația (*dhyāna*) cu calități (*saguṇa*)
Folosită după propriu-i plac de către cel înzestrat cu conștiință (*cid-ātman*).
Cea fără calități (*nirguṇa*) este absolută (*kevala*), stârnește râsul (*hāsya*),
Supremă alcătuire din ființă (*sat*), conștiință (*cit*) și beatitudine (*sukha*).

ध्यातृध्यानध्येयरूपः समाधिः सविकल्पकः।
जीवात्मपरमात्मैक्यावस्था त्रिपुटिवर्जिता॥ २२॥

22. Contemplarea (*samādhi*) cu construct mental (*savikalpaka*) este de natura
Meditatorului (*dhyātṛ*), a meditației (*dhyāna*) și a obiectului meditat (*dhyeya*).
Starea de unitate dintre *jīva-ātman* și *parama-ātman*
Este lipsită de întreita [contemplare (*savikalpa-samādhi*)].

परिपूर्णानन्दरूपा शुद्धचिद्रूपिका परः।
पश्चात्स्मृत्यनुमेयात्मार्थवृत्तय इहानुगाः॥ २३॥

23. A cărei natură este beatitudine (*ānanda*) deplină,
Transcendență a cărei natură este conștiință (*cit*) pură.
După aceasta, cele ce urmează aici sunt activitățile (*vṛtti*)
Spre propriul folos (*ātma-artha*) ce rezultă din memorie (*smṛti*).

---

[1] ख्व्यम्॥

अन्तर्लीनसहृत्प्राणोऽपश्यन्नचलदृग्बहिः।
मुद्रेयं वैष्णवी शून्या शून्यलक्ष्मपदप्रदा॥२४॥

24. Suflul (*prāṇa*) din inimă (*hṛd*) este dizolvat în interior;
În exterior privirea/ochiul (*dṛś*) fiind nemișcat[ă] este nevăzător.
Acest sigiliu (*mudrā*) este [numit] *vaiṣṇavī*, fiind vacuitatea (*śūnyā*)
Ce dăruiește caracteristica (*lakṣman*) vacuității (*śūnya*).

तद्वान्दृढासनो दक्षकर्णे रुद्धबिलो ध्वनिम्।
त्रिग्रन्थिभेदं शृणुयात्सुसूक्ष्मं स समाधिभाक्॥२५॥

25. Astfel, atunci când postura (*āsana*) este stabilă,
Când aperturile sunt închise, când cele trei noduri (*granthi*) sunt străpunse,
Trebuie să audă în urechea dreaptă un sunet (*dhvani*) extrem de subtil –
Acesta este cel înzestrat cu *samādhi*.

अर्धोन्मीलितदृक्स्वस्थो नासाग्राक्षो वशी भजेत्।
लीनार्केन्दुः परं तत्त्वं तद्बाह्यान्तरवार्जितम्॥२६॥

26. Stând în sine cu ochii pe jumătate deschiși,
Cu privirea în vârful nasului (*nāsāgra*), cel stăpân pe sine trebuie să adore;
Soarele și Luna fiind dizolvate,
Acest suprem real (*para-tattva*) este lipsit de exterior|interior.

एवमभ्यासयोगेन खेचरीमुद्रयापि च।
मनःस्थिरीभावरूपाऽवस्था सिद्ध्येन्मनोन्मनी॥२७॥

27. Astfel, printr-o practică asiduă Yoga
Și prin sigiliul (*mudrā*) *khecarī*,
Poate realiza starea *manonmanī*
A cărei natură o reprezintă totala nemișcare a minții (*manas*).

शक्तिमध्ये मनः कृत्वा शक्तिं चापि मनोगताम्[१]।
मनसा मन आलोक्य योगी नित्यं सुखी भवेत्[२]॥२८॥

28. Făcând ca mintea (*manas*) să fie în mijlocul lui *śakti* (Kuṇḍalī),
Și de asemenea ca *śakti* să fie în minte (*manas*),
Prin minte (*manas*) este observată mintea (*manas*) –
Yoginul devine astfel de-a pururi fericit (*sukhin*).

आकाशमध्य आत्मानमात्मन्याकाशमेव च।
कृत्वाऽऽकाशमयं सर्वं चिन्तयेन्न किमप्यतः॥२९॥

29. Sinele (*ātman*) este în mijlocul spațiului (*ākāśa*),
Și desigur spațiul (*ākāśa*) este în sine (*ātman*);
Făcând ca totul să fie alcătuit din spațiu (*ākāśa*),
Nu mai este cazul să gândească/reflecteze în niciun fel.

---

[१]मनः शक्तेश्च मध्यगम्। मानसमध्यगाम्॥ [२]धारयेत्परमं पदम्। तत्त्यजेत्परमं पदम्॥

बाह्यचिन्ता न कर्तव्या तथैवान्तरचिन्तनम्।
परित्यज्याखिलां चिन्तां चिन्मयं भावयेत्परम्॥३०॥

30. Gândirea/reflectarea la cele exterioare nu trebuie realizată,
Tot astfel și cu gândirea/relfectarea la cele interioare;
Abandonând pe deplin întreaga gândire/reflectare,
Trebuie să mediteze asupra supremului ce este alcătuit din conștiință (*cit*).

योगेनेत्थं लीयमानं मनो ब्रह्मणि लीयते।
कर्पूरोऽग्नाविवाब्धौ च लवणं ख इवान्यखे॥३१॥

31. În acest fel prin [practica] Yoga rezultă mentația (*māna*) dizolvată,
Căci mintea (*manas*) se dizolvă în *brahman*
Precum camforul în foc (*agni*), precum sarea în apă
Și precum spațiul (*kha*) în alt spațiu (*kha*).

ज्ञेयं सर्वप्रतीतं च तज्ज्ञानं मन उच्यते।
मनोलये ज्ञानवस्तुपरित्यागात्ततोऽमृतम्॥३२॥

32. Ceea ce trebuie cunoscut (*jñeya*) a fost pe deplin realizat (*pratīta*) –
Această cunoaștere este descrisă ca fiind mintea (*manas*);
Dizolvarea minții (*manas*) rezultă din renunțarea (*parityāga*)
La obiectul (*vastu*) cunoașterii (*jñāna*) – din aceasta [rezultă] *amṛta*.

योगो ज्ञानं च मनसो नाशस्य द्वौ क्रमौ परौ।
योगो हृद्वृत्तिरोधोऽत्र ज्ञानं सम्यगवेक्षणम्॥३३॥

33. *Yoga* și cunoașterea (*jñāna*) sunt cele două metode (*krama*) supreme
Pentru dizolvarea minții (*manas*),
Yoga este suspendarea activității inimii (*hṛd*), iar aici
Cunoașterea (*jñāna*) este observarea deplină/clară [a acestei suspendări].

चित्तवृत्तिनिरोधस्तु मनःस्पन्दोपशान्तिदः।
मनःस्पन्दोपशान्त्यायं संसारः प्रविलीयते॥३४॥

34. Suspendarea activității (*vṛtti*) psihicului (*citta*)
Dăruiește de asemenea și calmarea activității (*spanda*) minții (*manas*);
Prin calmarea activității (*spanda*) minții (*manas*)
Această manifestare (*saṁsāra*) se dizolvă pe deplin.

शास्त्रसज्जनसंपर्कवैराग्याभ्यासयोगतः।
धैर्येण चास्यया पूर्ववासनातानबाद्धठात्॥३५॥

35. Prin practică repetată (*abhyāsa*) *yoga*, detașare (*vairāgya*),
Venire împreună cu oamenii sfinți (*sat-jana*) și scripturi (*śāstra*),
Prin stabilitatea posturii, prin forță (*haṭha*),
Prin diminuarea impregnărilor subconștiente (*vāsanā*) anterioare,

सद्भक्त्या भगवद्ध्यानाच्चिरमेकान्तमोदितात्।
अखेदमनिलाभ्यासात्परतत्त्वैकचिन्तनात्॥ ३६ ॥

36. Prin devoțiune corectă și meditație (*dhyāna*) asupra Domnului (*bhagavat*),
Prin bucuria șederii pentru o lungă perioadă într-un singur scop (*ekānta*),
Printr-o practică neobosită a „suflului" (*i.e. prāṇāyāma*),
Prin reflectarea asupra unei unicului suprem real (*para-tattva*),

ॐकारोच्चारणाद्दीर्घ घण्टिकाक्रमणाद्भवा।
शक्तिसंचालनात्प्राणमनःस्पन्दो निरुध्यते॥ ३७॥

37. Prin pronunțarea silabei AUṀ timp îndelungat,
Prin trecerea dincolo de uvulă cu limba,
Prin deplina agitare a lui *śakti* (*i.e.* Kuṇḍalī) –
Activitatea (*spanda*) suflului (*prāṇa*) și a minții (*manas*) este suspendată.

इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा।
उक्ताभ्यासेन विज्ञेयं तद्विष्णोः परमं पदम्॥ ३८॥

38. De către cel înțelept (*manīṣin*)
Activitatea (*vṛtti*) minții (*manas*) nu este în altă îndeletnicire (*kartavya*);
Printr-o practică (*abhyāsa*) ardentă
Suprema stare a lui Viṣṇu devine perceptibilă.

द्वादशाङ्गुलपर्यन्तं नासाग्रे विमलाम्बरे।
संविद्दृशि प्रशाम्यन्त्यां हृत्प्राणस्पन्दरोधनम्[1] ॥ ३९॥

39. Atunci când [puterea] vederii conștiinței (*saṁvid*)
Este liniștită, fiind extinsă
Douăsprezece degete de la vârful nasului în spațiul pur,
Apare suspendarea activității (*spanda*) suflului (*prāṇa*) în inimă (*hṛd*).

भ्रूमध्ये तारकालोकनाशादन्त उपागते[2] ।
केतने चेतने[3] बद्धे हृत्प्राणस्पन्दरोधनम्[4] ॥ ४० ॥

40. Prin obținerea în mijlocul dintre sprâncene
A vederii „stelei" (*tāraka*), se ajunge la final
Atunci când conștiența (*cetana*) este legată într-un loc,
Apare suspendarea activității (*spanda*) suflului (*prāṇa*) în inimă (*hṛd*).

ओमित्येव यदुद्भूतं [5] ज्ञानज्ञेयात्मकं शिवं।
विभावयेन्निर्विकल्पस्तेन प्राणो[6] निरुध्यते॥ ४१ ॥

41. Astfel apare doar acest OṀ – în care se află totul (*śiva*),
Cunoaștere alcătuită din cele ce trebuie cunoscute –
Trebuie să mediteze lipsit fiind de constructe mentale (*nirvikalpa*),
Prin care suflul (*prāṇa*) este suspendat.

[1] प्राणस्पन्दो निरुध्यते॥ [2] शान्तावन्तमुपागते॥ [3] चेतनैकतने॥ [4] प्राणस्पन्दो निरुध्यते॥ [5] ज्ञानम्॥
[6] असंस्पृष्टविकल्पांशं प्राणस्पन्दः ॥

चिरकालं [१] धियैकान्तं व्योमसंवेदनाद्दृढम् [२] ।
[३] निर्वासनमनोधृत्या सुखात्प्राणो [४] निरुध्यते ॥ ४२ ॥

42. Din perceperea (*saṁvedana*) fermă a spațiului printr-o meditație
Pentru o lungă perioadă de timp asupra unui singur scop,
Din bucuria (*sukha*) ce apare printr-o ținere fermă a minții
Lipsită de imaginație (*nirvāsana*) – suflul (*prāṇa*) este suspendat.

इत्यथर्वोदितो योगः संक्षेपेणात्र दर्शितः ।
विशेषाभ्यासापेक्षायाम्मूले सम्यग्विलोक्यताम् ॥ ४३ ॥

43. Astfel, *yoga* așa cum este specificată de Atharvan
Este explicată aici în mod concis.
Trebuie să observe pe deplin/corect (*samyañc*) în rădăcina (*mūla*)
Care este fundamentată printr-o practică (*abhyāsa*) specifică (*viśeṣa*).

लीनः सपञ्चविपलद्विपलं ब्रह्मरन्ध्रगः ।
प्राणः प्राणायाम एष वर्धमानस्ततः परः ॥ ४४ ॥

44. Fiind absorbit (*līna*) merge
În apertura lui Brahmā (*brahma-randhra*) în 2 *pala* și 5 *vipala*;
După aceea, acea creștere a suflului (*prāṇa*)
Este reglementarea respirației (*prāṇāyāma*);

प्रत्याहारः पलैः पञ्चविंशत्यानिन्द्रियार्थवित् ।
धारणा पञ्चनाडीभिर्ध्यानं षष्टिघटीमितम् ॥ ४५ ॥

45. Restrângerea (*pratyāhāra*) [simțurilor] este în 25 de *pala*
Pentru cel ce cunoaște absența obiectelor simțurilor (*indriya*);
Concentrarea (*dhāraṇā*) este în 5 *nāḍī*;
Meditația (*dhyāna*) este obținută în 60 de *ghaṭī*.

समाधिर्द्वादशदिनसाध्यः परमदुर्लभः ।
वासनाजालहा धर्ममेघः सर्वकृतान्तकृत् ॥ ४६ ॥

46. Contemplarea (*samādhi*) care este extrem de greu de dobândit,
Poate fi desăvârșită în 12 zile;
Fiind distrugătorul plasei (*jāla*) impregnărilor subconștiente (*vāsanā*),
[Contemplarea] *dharma-megha* împlinește finalizarea tuturor [acțiunilor].

यमेन दशधा नूनं दशधा नियमेन च ।
आसनाद्येन षड्केन योगोऽष्टाङ्गोऽयमुच्यते ॥ ४७ ॥

47. Împreună cu [regulile] *yama*, care sunt desigur 10,
Și cu [regulile] *niyama* care sunt tot 10,
Cele 6 începând cu postura (*āsana*) se spune că formează
Această Yoga care este alcătuită din 8 părți (*aṣṭāṅga*).

[१] हृद् ॥ [२] मुने ॥ [३] अवासन ॥ [४] मनोध्यानात्प्राणस्पन्दः ॥

एतेनाष्टाङ्गयोगेन मनोनाशेन योगिराट्।
वासनातानवेनाशु तत्त्वज्ञानेन मुच्यते॥४८॥

48. Prin această Yoga cu opt părți (*aṣṭāṅga*),
Prin dizolvarea minții (*manas*),
Prin diminuarea rapidă a impregnărilor subconștiente (*vāsanā*),
Prin cunoașterea realului (*tattva-jñāna*) –
Cel dintâi dintre yogini se izbăvește [din *saṁsāra*].

योगो हृद्वृत्तिरोधो हीत्युक्तमत्र महर्षिणा।
पातञ्जलाभिधो योगः सुखस्तेनात्र सूचितः॥४९॥

49. *Yoga* este suspendarea (*rodha*) activității (*vṛtti*) inimii (*hṛd*) –
Astfel a fost descrisă aici de către marele înțelept (*maharṣi*).
Aici, prin aceasta a fost făcută cunoscut
Acea Yoga confortabilă (*sukha*) denumită Pātañjala.

स हृद्वृत्तिनिरोधाख्यः सुखोपि बहुसंमतः।
प्रसंगेनेह संक्षेपाज्ज्ञानसिद्ध्यर्थमुच्यते॥५०॥

50. Aceasta (*yoga*), care este numită „suspendarea activității inimii (*hṛd*)",
Unanim recunoscută ca fiind confortabilă (*sukha*),
A fost descrisă aici incidental și concis
Cu scopul desăvârșirii cunoașterii (*jñāna*).

इति श्रीमद्दत्तात्रेयपुराणे त्रिकाण्डमण्डितायां संहितायां
वासुदेव्यां प्रथमाष्टके ज्ञानकाण्डेऽष्टमोध्यायः॥

II.1
Detalii despre Yoga
(*yogavivaraṇa*)

ॐ प्रवरेतरहृद्वृत्तिनिरोधो योग उच्यते।
संप्रज्ञातेतरौ योगौ धर्मौ चित्तस्य पञ्च च॥ १॥

1. AUṀ – Se spune că *yoga* este suspendarea activității inimii (*hṛd*[1]) –
Cea excelentă (*i.e. asaṁprajñāta*) și cealaltă (*i.e. saṁprajñāta*);
Cea cu discernământ (*saṁprajñāta*) și cealaltă (*i.e. asaṁprajñāta*)
Reprezintă dubla natură a [stării de] *yoga*, 5 fiind [stările] psihicului (*citta*).

भुवो मूढक्षिप्तविक्षिप्तैकाग्र्यविनिरुद्धकाः।
तिस्रो बन्धाय मुक्त्यै द्वे योगिनामिशसेविनाम्॥ २॥

2. Stările sunt: confuză (*mūḍha*), distrasă (*kṣipta*), agitată (*vikṣipta*),
Focalizată (*ekāgrya*) și pe suspendată pe deplin (*viniruddhaka*);
[Primele] 3 sunt spre legare (*bandha*) și [ultimile] 2 spre izbăvire (*mukti*)
Pentru yoginii adoratori ai Domnului (*īśa*).

शन्तोग्रमूढवृत्त्यूने चित्ते नित्यैकरूपिणः।
स्वरूपेऽवस्थितिर्द्रष्टुर्वृत्तिसारूप्यमन्यतः॥ ३॥

3. Psihicul (*citta*) celui întrupat (*rūpin*), care este unic și etern, este deficitar
Prin activitățile (*vṛtti*) calme (*śānta*), violente (*ugra*) și confuze (*mūḍha*).
Stabilirea în propria natură (*svarūpa*) a văzătorului (*draṣṭṛ*)
Este opusă identificării cu activitățile (*vṛtti*) [psihicului].

क्लिष्टाक्लिष्टभिदा पञ्च वृत्तयोऽत्र प्रमाणकाः।
वेदानुमानप्रत्यक्षरूपाद्याथ विपर्ययः॥४॥

4. Cele cinci activități pot fi tulburătoare (*kliṣṭa*) sau netulburătoare (*akliṣṭa*);
Aici [căile] cunoașterii corecte (*pramāṇa*) sunt la început sub forma
Percepției directe (*pratyakṣa*), inferenței (*anumāna*) și prin *Veda*;
Acum despre cea contrară (*viparyaya*):

मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठं क्लेशयुक्तथा।
शब्दज्ञानानुपाती तु वस्तुशून्यो विकल्पकः॥५॥

5. Este acea cunoaștere (*jñāna*) iluzorie ce se sprijină pe natura (*rūpa*)
A altceva [decât a obiectului în cauză] și fiind unită cu tulburarea (*kleśa*);
Constructul mental (*vikalpa*) este cunoașterea (*jñāna*) ce rezultă din
[Cele 5 *tanmātra*,] sunetul (*śabda*) etc., și care este lipsită obiect (*vastu*).

1 Cf. *YS* 1.2: *citta* – psihic.

अभावप्रत्ययालम्बा निद्रा सा तु तमोमयी।
अनुभूताऽसंप्रमोषः स्मृतिस्तासां निरोधनम्॥ ६ ॥

6. Somnul profund (*nidrā*) este bazat pe non-existența (*abhāva*) [oricărui]
Conținut psihic (*pratyaya*), acesta fiind alcătuit din *tamas*;
Memoria (*smṛti*) este nepermiterea pierderii a ceea ce a fost
Experimentat (*anubhūta*); suspendarea (*nirodha*) acestora este

वैराग्याभ्यासतस्तत्र विरजोवृत्तिहृत्स्थितौ।
यमाद्यनुष्ठानरूपो यत्नोऽभ्यासश्चिरं स तु॥ ७॥

7. Prin detașare (*vairāgya*) și practică repetată (*abhyāsa*) –
Atunci în inimă (*hṛd*) activitățile (*vṛtti*) sunt lipsite de pasiune (*rajas*);
Practica repetată (*abhyāsa*) este acel efort făcut mult timp
Sub forma acțiunilor începând cu *yama*.

सत्कारसेवितो नित्यं दृढः स्याच्चापराजितः।
सत्काराः स्युर्ब्रह्मचर्यश्रद्धाविद्यातपोमुखाः॥८॥

8. Întotdeauna practicat asiduu (*āsevita*) și cu devotament (*satkāra*),
Și așa poate deveni [o stare] stabilă (*dṛḍha*) de neînfrânt (*aparājita*);
Devotamentul (*satkāra*) este cu precădere prin
Castitate (*brahmacarya*), credință (*śraddhā*), știință (*vidyā*) și asceză (*tapas*).

यतमानं हृन्म्लान्तो गतैष्यमलनिश्चयः।
व्यतिरेको हृदि लयोत्कण्ठैकेन्द्रियसंज्ञकम्॥९॥

9. Sfârșitul impurităților inimii (*hṛd*) este prin strădanie,
Fiind o cunoaștere exactă a impurităților trecute și a celor viitoare.
În mod indirect (*vyatireka*) este „distrugerea” în inimă (*hṛd*)
A unui singur simț (*indriya*) prin dorința dizolvării (*laya*).

वशीकारो दृष्टादृष्टार्थवैतृष्ण्यं चतुर्विधम्।
वैराग्यमाद्यं पुंज्ञप्तेर्गुणवैतृष्ण्यमुत्तमम्॥ १०॥

10. Subjugarea, indiferența (*vaitṛṣya*) față de
Obiectele văzute și nevăzute, este al patrulea fel.
Detașarea (*vairāgya*) care este precedată de cunoașterea lui *puruṣa*
Este indiferența (*vaitṛṣya*) față de tendințe (*guṇa*), fiind supremă.

स्थूलस्यैकाग्र्यं वितर्कौ विचारोऽल्पस्य चिन्तनम्।
आनन्दः [१]स्थूलविषयिसत्त्वप्रत्यक्षविन्मतेः॥ ११॥

11. Atenția (*ekāgrya*) celui grosier (*sthūla*) este raționamentul (*vitarka*);
Reflectarea (*cintana*) celui subtil (*alpa*) este discernerea (*vicāra*);
Beatitudinea (*ānanda*) minții (*mati*) este cunoașterea directă
A celor luminoase (*sattva*) în absența organelor de simț grosiere (*sthūla*).

---

[१] स्थूलाविषयि। स्थूलविषयी सत्त्व॥

पुंस्त्वैक्यादस्मितायोगात्साक्षात्तद्ध्यानजं त्विति।
परिपक्वास्त्रिपुट्यैते संप्रज्ञातस्तदन्वयात्॥ १२॥

12. Se spune că meditația (*dhyāna*) asupra aceștuia apare în mod direct
Din ștarea de identitate cu spiritul (*puṁs*), unirea cu ștarea de „sunt" (*asmitā*).
Deplina desăvârșire a aceștor [știri]ește prin cele trei învelișuri,
Din aceștea rezultă în mod direct *saṁprajñāta*.

वृत्त्यभावे विरामस्तत्प्रत्ययो विरतिः परा।
तदभ्यासादिः संस्कारविशेषः सात्त्विकोऽपरः॥ १३॥

13. Atunci când nu mai există activități (*vṛtti*)
Absența aceștui conținut psihic (*pratyaya*) este supremul final (*virati*).
Această disciplină (*abhyāsa*) etc., care se diferențiază
Prin întipăririle psihice (*saṁskāra*), este de neegalat și de natură *sattva*.

अयं विदेहप्रकृतिलयानां भवहेतुकः।
गोभूताहंकृतिमहत्प्रकृत्यात्मात्मचिन्तकः॥ १४॥

14. Aceasta este cauza existenței celor dez-întrupați (*videha*)
Și a celor dizolvați în *prakṛti*;
Cel ce reflectă asupra sinelui (*ātman*) este alcătuit din intelect (*mahat*),
Eul empiric (*ahaṁkṛti*) și [terminând] cu elementul pământ.

मन्वन्तराणां दशकमारभ्यात्र विलीयते।
दशोत्तरे गुणं नैति लीनो यो निर्गुणे पुनः॥ १५॥

15. Cele zece [forțe (*indriya*)] încep în
Ciclurile lui Manu (*manvantara*), fiind dizolvate tot acolo;
În cel de-al unsprezecelea (*i.e. manas*) tendința (*guṇa*) nu ajunge,
Acesta fiind dizolvat în *nirguṇa-brahman* [nu se manifestă] din nou.

श्रद्धायत्नक्रमध्यानसमाधिप्रज्ञकादिकः।
उपायप्रत्ययोऽसंप्रज्ञातोऽन्येषां तु योगिनाम्॥ १६॥

16. Pentru alți yogini [contemplarea] *asaṁprajñāta*
Este convingerea pe calea ce începe cu
Credința (*śraddhā*), efortul (*yatna*), practica neîntreruptă (*krama*),
Meditația (*dhyāna*), contemplarea (*samādhi*) și înțelepciunea (*prajñā*).

मृदुमध्याध्युपायास्ते नव तत्सिद्धयेऽपि च।
आसन्नस्तीव्रविरतेस्तारतम्यात्तथान्यतः॥ १७॥

17. Aceste căi (*upāya*) – slabe, medii și intense - sunt 9,
Și, de asemenea, [tot 9] pentru desăvârșirea aceștora;
Cel așezat printr-o despătimire (*virati*) intensă,
Iar pentru alții într-un mod gradual;

ईश्वरप्रणिधानाद्वा पुंविशेषः स ईश्वरः।
अविद्यादिक्लेशकर्मफलाशयविवर्जितः॥१८॥

18. Sau prin adorarea Domnului (*īśvara-praṇidhāna*),
Unde acest Domn (*īśvara*) este acel tip de spirit (*puṁs*)
Care este pe deplin lipsit de depozitul (*āśaya*) fructelor acțiunilor (*karman*)[1]
Rezultate din tulburări precum neștiința (*avidyā*) etc.,

सर्वज्ञबीजं निःशेषमनवच्छिन्नसद्गुरौ।
प्रणवस्तद्वाचकस्तज्जपस्तदर्थस्य भावनम्॥१९॥

19. Este sămânța atot-cunoașterii (*sarva-jña*) nelimitate
În [tradiția] neîntreruptă a maeștrilor (*guru*) adevărați;
Praṇava (AUṀ) este al său (*i.e. īśvara*) cuvânt semnificativ;
Repetând (*japa*) acesta (AUṀ), se meditează asupra semnificației sale.

ततः प्रत्यक्त्वचैतन्यज्ञानं विघ्नात्ययस्ततः।
व्याधिस्त्यानभ्रान्तिदृष्टिप्रमादालस्यसंशयाः॥२०॥

20. Din acesta apare cunoașterea (*jñāna*) conștiinței (*caitanya*) interioare,
Din aceasta dispariția obstacolelor precum:
Boala (*vyādhi*), apatia (*styāna*), percepția confuză (*bhrānti*),
Neglijența (*pramāda*), lenea (*ālasya*) și dubiul (*saṁśaya*).

भूम्यलाभमनोस्थैर्यें विरतिर्योगघातकाः।
तन्मूलाश्चित्तविक्षेपदौर्मनस्यव्यथादयः॥२१॥

21. Despătimirea (*virati*) este în stabilitatea minții (*manas*)
Ce a dobândit o etapă (*bhūmi*) [Yoga];
Distrugătorii [practicii] Yoga, rădăcinile acestora, sunt: anxietatea (*vyathā*),
Împrăștierea (*vikṣepa*) psihicului (*citta*), depresia (*daurmanasya*) etc.

तन्नाश ईशभक्त्यैव सुख्यकिक्षेमिपापिषु।
मैत्रीदयाप्रीत्युपेक्षाभावनाद्धृत्प्रसादनम्॥२२॥

22. Distrugerea acestora este cu adevărat prin devoțiune față de Domnul (*īśa*).
Din atitudinea de bunăvoință (*maitrī*), compasiune (*dayā*), bucurie (*prīti*)
Și dezaprobare (*upekṣā*) față de cel dedat plăcerilor, de cel fericit
Și de cel păcătos [etc.], rezultă o clarificare fermă [a psihicului].

प्राणरेचनधृत्या व प्रवृत्तिर्वाऽर्थवत्यपि।
यद्यशोका वा हृत्पद्मे ज्योतिष्मत्यथवा हृदि॥२३॥

23. Sau printr-un control al expirului suflului (*prāṇa*),
Sau prin destin (*pravṛtti*), ori posesor al realității (*arthavat*),
Sau dacă nu există tristețe (*śokā*) în lotusul inimii (*hṛd*),
Sau dacă în inimă (*hṛd*) se află o stare luminoasă (*jyotiṣmatī*),

1 Vezi și *YS* I.24.

वीतरागिस्थिते निद्रास्वप्नज्ञानावलम्बिते।
बाढं ध्यायत्यभीष्टं वा स्थूलाद्यण्वन्तवस्तु वा॥२४॥

24. Sau atunci când se află stabilit în cel lipsit de pasiune (*vītarāgin*),
Sprijinit pe cunoașterea din somnul cu vise (*svapna*) și cel profund (*nidrā*);
Sau cu certitudine trebuie să mediteze asupra [zeităţii] dorite;
Sau obiectul ce începe cu cel grosier (*sthūla*) și se termină cu cel subtil (*aṇu*).

मणिवद्ग्राह्यग्रहणग्रहीतृस्थविवृत्तिहृत्।
या तदञ्जनता प्रोक्ता समापत्तिश्चतुर्विधा॥२५॥

25. Inima (*hṛd*) expandată – ca cel ce percepe (*grahītṛ*), ca percepţie (*grahaṇa*)
Și ca ceea ce este perceput (*grāhya*) – este precum o nestemată (*maṇi*);
Această stare de identitate (*añjanatā*) se spune că este
Dobândirea (*samāpatti*) cea de patru feluri.

सवितर्कात्र शब्दार्थविद्विकल्पैर्विमिश्रिता।
स्मृतिशुद्धौ विरूपे वार्थैकभासापरानया॥२६॥

26. Aici *savitarkā* este amestecarea cu constructele mentale (*vikalpa*)
Alcătuite din cunoașterea sensului cuvântului (*śabda*);
Sau [*nirvitarkā* este] în puritatea memoriei (*smṛti*) care este variată
Prin manifestarea supremă unui singur sens/obiect (*artha*);

सविचारान्या च सूक्ष्मार्थोक्तास्याः सूक्ष्मकार्थता।
आप्रधानं तु ता एव समाधिः स्यात्सबीजकः॥२७॥

27. Prin aceasta (*i.e. nirvitarkā*) mai departe este *savicārā*,
Al cărei obiect (*artha*) este subtil (*sūkṣma*); din aceasta este declarată
Starea în care obiectul (*artha*) este mult mai subtil (*sūkṣmaka*);
Desigur, până la *pradhāna samādhi* este cu sămânţă (*sabīja*).

निरूहस्वास्थ्ये त्वध्यात्मप्रसादोऽत्र ऋतंभरा।
प्रज्ञा श्रुतानुमानान्यार्थशेषार्थत्वतो भृशम्॥२८॥

28. În șederea în sine pe deplin, strălucirea sinelui (*adhyātma*)
Este aici deţinătoarea adevărului (*ṛtaṁbharā*),
Înţelepciune (*prajñā*) ce rezultă imediat din ceea ce a fost auzit (*śruta*),
Inferat (*anumāna*), sens secundar (*anyārtha*) și sens remanent (*śeṣārtha*).

संस्कारस्तद्भवो ह्यन्यबाधकस्तन्निरोधने।
सर्वप्रज्ञानिरोधाद्धि स्यान्निर्बीजः समाधिरुत्॥२९॥

29. Atunci când apare suspendarea (*nirodhana*) acestora –
Alte dificultăţi ce rezultă din întipăririle psihice (*saṁskāra*) –
Și din suspendarea (*nirodha*) întregii înţelepciuni (*prajñā*)
Rezultă contemplarea fără sămânţă (*nirbīja-samādhi*).

क्रियातपोजपेशार्चाः सिद्ध्यै क्लेशहराश्च ते।
[१]पञ्चाविद्यास्मितारागद्वेषश्चाभिनिवेशकः॥३०॥

30. Acțiunea (*kriyā*), asceza (*tapas*), rugăciunea (*japa*) și
Adorarea domnului (*īśa-ārca*) sunt spre desăvârșire (*siddhi*);
Neștiința (*avidyā*), egoismul (*asmitā*), atracția (*rāga*), repulsia (*dveṣa*) și
Agățarea de viață (*abhiniveśa*) sunt cele cinci care aduc tulburare (*kleśa*).

आद्यान्यहेतुर्विच्छिन्नसुप्तोदारकृशाः परे।
अनित्याशुचिदुःखानात्मस्वविद्यान्यभावना॥३१॥

31. Cauza (*hetu*) celorlalte etc., ce vin mai apoi, și care pot fi
Întrerupte (*vicchinna*), latente (*supta*), active (*udāra*) și slabe (*kṛśa*);
Neștiința (*avidyā*) este credința în cele contrare: efemere (*anitya*),
Impure (*aśuci*), neplăcute (*duḥkha*) și non-sine (*anātman*).

यद्दृग्दर्शनशक्त्योस्तु तादात्म्यमिव साऽस्मिता।
स्यात्सुखानुशयी रागो द्वेषो दुःखानुशय्यथ॥३२॥

32. Acest egoism (*asmitā*) este aparenta identitate
Dintre văzător (*dṛk*) și puterea vederii (*darśana*);
Atracția (*rāga*) este rezultatul [experienței] plăcerii (*sukha*);
Repulsia (*dveṣa*) este rezultatul [experienței] neplăcerii (*duḥkha*);

स्वारस्यवाही ज्ञस्यापि तथारूढस्तु पश्चिमः।
प्रतिप्रसवहेयास्ते सूक्ष्मास्तद्वृत्तयः पुनः॥३३॥

33. Cea din urmă (*i.e. abhiniveśa*), care curge prin propria natura specifică,
Este manifestată chiar și pentru cel învățat;
Aceste [*kleśa*] pot fi abandonate în ordine inversă atunci când sunt subtile (*sūkṣma*).
Apoi, activitățile (*vṛtti*) acestor [*kleśa*]

ध्यानहेया मलसमाः क्लेशमूलः क्रियाशयः।
स्वदृष्टादृष्टजननवेदनीयो यथायथम्॥३४॥

34. Sunt abandonate prin meditației (*dhyāna*) precum praful (*mala*).
Rădăcina tuburărilor (*kleśa*) este „soldul” (*āśaya*) acțiunii (*kriyā*)
Care este experimentat în propria viață,
Văzută (*dṛṣṭa*) sau nevăzută (*adṛṣṭa*), una după alta.

सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगजोऽत्र सः।
पुण्यापुण्यनिदानत्वाद्धर्षतापफलः स्मृतः॥३५॥

35. Atât timp cât rădăcina există, rezultatul acesteia produce aici:
Felul nașterii (*jāti*), durata vieții (*āyus*) și experiențele (*bhoga*);
Este menționat că rezultatul este bucuria (*harṣa*) sau durerea (*tāpa*)
După cum cauza lor este virtutea (*puṇya*) sau viciul (*apuṇya*).

---

[१]पञ्चाविद्यास्मिता रागः॥

परिणामतापसंस्कृतिदुःखैर्गुणदोषवैराच्च।
सर्वं विवेकिनामकमेव हिहेयं त्वनागतं दुःखम्॥३६॥

36. Prin neplăcerile (*duḥkha*) generate de întipăririle mentale (*saṁskāra*)
Dureroase (*tāpa*) maturizate (*pariṇāma*) și din cauza ostilității deficiențelor (*doṣa*) tendințelor (*guṇa*), pentru cei cu discernământ (*vivekin*) apare suferința (*aka*); desigur că neplăcerea (*duḥkha*) care nu a venit este de evitat.

द्रष्टृदृश्ययोर्हेयहेतुः संयोगो दृश्यमत्र तु।
क्रियाप्रकाशसंबन्धशीलं भूतेन्द्रियात्मकम्॥३७॥

37. Cauza (*hetu*) care trebuie evitată este identificarea iluzorie (*saṁyoga*)
A celui care percepe (*draṣṭṛ*) cu ceea ce este perceput (*dṛśya*);
Ceea ce este perceput fiind alcătuit din forțe (*indriya*) și elemente (*bhūta*)
Sub forma asocierii dintre strălucire (*prakāśa*) și acțiune (*kriyā*).

क्रमाद्भोगापवर्गार्थं गुणपर्वचतुष्टयम्।
विशेषसामान्यलिङ्गमात्रालिङ्गानि चेति हि॥३८॥

38. Gradual, servește la experiență/plăcere (*bhoga*) și izbăvire (*apavarga*);
Patru sunt etapele tendințelor (*guṇa*):
Cu caracteristică (*viśeṣa*), nespecifică (*sāmānya*),
Doar cu semn (*liṅga*) și fără semn (*aliṅga*).

द्रष्टा चिन्मात्रः शुद्धोपि प्रत्ययेनानुपश्यवत्।
दृश्यं तु द्रष्टृभोगार्थं कृतार्थस्याप्यदृश्यकम्॥३९॥

39. Văzătorul (*draṣṭṛ*), care este doar conștiință (*cit*) pură (*śūddha*),
Este martor prin intelect (*pratyaya*),
Iar ceea ce este văzut este spre folosul experienței văzătorului (*draṣṭṛ*);
Atunci când scopul a fost realizat devine invizibil.

दृश्यं तदन्यसामान्यात्तत्प्रत्येकेमृतं स्वतः।
संयोगः स्वस्वामिशक्तिस्वरूपप्राप्तिहेतुकः॥४०॥

40. Ceea ce este văzut (*dṛśya*), deoarece este comun și altora,
Este în mod natural „mort" pentru fiecare în parte.
Unirea (*saṁyoga*) este originea realizării (*prāpti*)
Naturii proprii (*svarūpa*) capacităților de obiect-subiect.

अविद्या संयोगहेतुस्तदभावे न संयुजिः।
ततो मुक्तदृशेर्मोक्ष उपचारोऽयमात्मनि॥४१॥

41. Neștiința (*avidyā*) este cauza unirii (*saṁyoga*);
În abesența acesteia nu mai există unire.
Din vederea (*dṛśi*) eliberată, care apare din această [absență a unirii],
Mântuirea (*mokṣa*) este această venire (*upacāra*) în sine (*ātman*).

हानोपायोऽविप्लवा या विवेकख्यातिरुत्तमा।
योगिनस्तस्य तु प्रज्ञा सप्तधा प्रान्तभूमिका॥४२॥

42. Calea distrugerii [neștiinței] este această neîntreruptă
Și supremă cunoaștere discriminativă (*viveka-khyāti*).
Înțelepciunea (*prajñā*) acestui yogin,
Fiind ultima etapă, este de șapte feluri.

आविवेकाज्ज्ञानदीप्तिर्योगाङ्गैरशुचिक्षये।
यमा अहिंसासद्ब्रह्मचर्यास्तेयापरिग्रहाः॥४३॥

43. Din discernământ (*āviveka*) apare lumina cunoașterii (*jñāna*);
Prin [practica] părților Yoga până când sunt distruse impuritățile (*aśuci*).
Regulile *yama*: non-violența (*ahiṁsā*), adevărul (*sat*), onestitatea (*asteya*),
Castitatea (*brahmacarya*) și non-posesivitatea (*aparigraha*).

ते देशकालसमयजात्यच्छिन्ना महाव्रताः।
लोभक्रुण्मोहजास्ते तु कृतानुमतमोदिताः॥४४॥

44. Acestea – neperturbate de loc (*deśa*), timp (*kāla*), circumstanțe (*samaya*)
Și naștere (*jāti*) – formează marele legământ (*mahāvrata*).
Acestea – născute din lăcomie (*lobha*), mânie (*krudh*) și confuzie (*moha*) –
Săvârșite (*kr̥ta*), acceptate (*ānumata*) sau dorite (*modita*),

दुःखज्ञानानन्तफला मृदुमध्याधिमात्रकाः।
नियमाः शौचसंतोषदेवभक्तितपांसि तु॥४५॥

45. Și care au drept rezultate o fără de sfârșit
Cunoaștere (*jñāna*) și suferință (*duḥkha*), pot fi slabe, medii sau excesive.
Regulile conjuncturale (*niyama*) sunt: curăția (*śauca*),
Mulțumirea de sine (*saṁtoṣa*), adorarea divinității și asceza (*tapas*).

वितर्कभावने चिन्त्यं प्रतिपक्षविभावनम्।
स्वाग्रेऽवैरं त्वहिंसायां सत्ये सिद्धे फलागमः॥४६॥

46. Atunci când se manifestă raționalitatea (*vitarka*)
Reflectarea asupra a ceea ce este contrar este de luat în considerare.
În non-violență (*ahiṁsā*) apare absența ostilității în propria vecinătate;
În desăvârșirea adevărului (*satya*) dobândirea rezultatelor [acțiunilor].

वीर्यं वार्णीत्वेऽस्तेयेऽर्थागमोऽन्त्ये जन्मवेदनम्।
शौचात्स्वाङ्गजुगुप्सान्यासंसर्गस्त्वान्तराल्लघु॥४७॥

47. În [castitate dobândirea] vitalității (*vīrya*);
În nefuratul (*asteya*) celor din aur dobândirea bogățiilor;
În ultima (*i.e. aparigraha*) dobândirea cunoașterii nașterilor;
Din puritatea [exterioară] rezultă indiferența față de propriul trup (*aṅga*)
Și neasocierea cu alții, iar din cea interioară ușurința (*laghu*);

सौमनस्येन्द्रियजयहृत्स्थैर्यात्मदृगर्हता।
संतोषाद्वरसौख्याप्तिस्तपसोऽङ्गाङ्गिसिद्धिरुत्॥४८॥

48. Atitudinea bună (*saumanasya*), cucerirea forțelor (*indriya*),
Fermitatea inimii (*hṛd*), capacitatea vederii sinelui (*ātman*);
Din împlinire (*saṁtoṣa*) apare obținerea unei bucurii (*sukha*) neasemuite;
Din asceză (*tapas*) apare desăvârșirea (*siddhi*) tuturor părților trupului;

स्वाध्यायादिष्टदेवाप्तिः समाधिर्दैवभक्तितः।
आस्यास्थिरसुखं यत्नविरामाच्छेषचिन्तया॥४९॥

49. Din studiul personal (*svādhyāya*) apare dobândirea divinității alese;
Din venerarea zeilor [desăvârșirea] contemplării (*samādhi*);
Plăcerea (*sukha*) și stabilitatea (*sthira*) așezării rezultă din
Încetarea efortului (*yatna*) și reflectare asupra a ceea ce rămâne (*śeṣa*);

द्वन्द्वाभावस्ततोऽथास्वायामो वायुगतिक्षतिः।
रेचकैः पूरकैः कुम्भैर्देशकालप्रमाणतः॥५०॥

50. Din aceasta dispariția perechilor de contrarii; apoi,
Extinderea suflului (*prāṇāyāma*) este îndepărtarea mișcării suflului (*vāyu*);
Măsurată prin loc (*deśa*) și timp (*kāla*),
Este prin expiruri (*recaka*), inspiruri (*pūraka*) și apnee (*kumbha*);

दीर्घः परिवृढः सूक्ष्मस्त्रय एते चतुर्थकः।
बाह्यान्तर्विषयाक्षेपी ततः सत्त्वावृतिक्षतिः॥५१॥

51. Acestea trei pot fi: lungi (*dīrgha*), ample (*parivṛḍha*) sau subtile (*sūkṣma*);
Al patrulea este cu privire la obiectul simțurilor (*viṣaya*)
Ce poate fi exterior (*bāhya*) sau interior (*antar*);
Prin aceasta apare îndepărtarea învelișului luminozității (*sattva*);

ततो हृद्धारणायोग्यं चित्तवृत्तानुकारवत्।
प्रत्याहारस्वार्थायोगे तत इन्द्रियवश्यता॥५२॥

52. Din aceasta apare capacitatea concentrării (*dhāraṇā*) în inimă (*hṛd*);
[Simțurile,] care sunt asemănătoare activității psihicului (*citta*),
Sunt despărțite de propriile obiecte prin *pratyāhāra*,
Din aceasta apare supunerea forțelor (*indriya*).

नाभ्यादिदेशे हृत्स्थैर्यं धारणाभीष्टचिन्तया।
प्रत्ययैकाग्रता तत्र ध्यानं ज्ञेयं तदेव तु॥५३॥

53. Stabilitatea (*sthairya*) inimii (*hṛd*) în locuri precum buricul (*nābhi*) etc.,
Printr-o gândire doar asupra a ceea ce este dorit, este *dhāraṇā*;
Starea de unitate a conținutului psihic (*pratyaya*) este meditația (*dhyāna*),
Astfel trebuie cunoscută aceasta.

रूपशून्यमिवार्थैकभासमङ्गसमाधिकः ।
संयमस्त्रयमेकत्र प्रज्ञालोकस्तु तज्जयात् ॥ ५४ ॥

54. Contemplarea (*samādhi*), a [opta] parte, este strălucirea
Unui singur obiect (*artha*) ca și cum ar fi lipsit de formă/natură (*rūpa*);
Saṁyama reprezintă cele trei într-unul;
Strălucirea înțelepciunii (*prajñā*) rezultă din victoria asupra acestuia.

विनियोगस्तस्य भूमिष्वन्तरङ्गमिदं त्रयम् ।
बहिरङ्गं त्वबीजस्य सिद्धिदः क्लेशहृत्स च ॥ ५५ ॥

55. Folosirea acestuia reprezintă partea interioară a etapelor [Yoga] –
Acesta este întreit (*saṁyama*);
Partea exterioară a celui fără de sămânță, fiind cu inima (*hṛd*) tulburată (*kleśa*),
Este dăruitoarea capacităților paranormale (*siddhi*).

इति श्रीमद्दत्तपुराणे सार्धत्रिसाहस्र्यां त्रिकाण्डमण्डितायां
संहितायां वासुदेव्यां द्वितीयाष्टके ज्ञानकाण्डे योगप्रकरणं नाम प्रथमोऽध्यायः ॥

Bibliografie

1984. *Datta-purāṇam*. Ed. Swami Vasudevananda SARASVATI. „Krishnadas Sanskrit Series" no. 54. Varanasi: Krishnadas Academy.